

УДК 355.23:159.942.5**Выявление признаков синдрома эмоционального выгорания у слушателей военной академии связи****Колодяжная Мария Валерьевна**

Преподаватель отдельной дисциплины (физическая культура),
филиал Нахимовского военно-морского училища (Севастопольское ПКУ),
299028, Российская Федерация, Севастополь, ул. Парковая, 1;
e-mail: mk.2022.linkova@bk.ru

Павлов Александр Григорьевич

Старший преподаватель кафедры физической подготовки,
Военная академия связи им. С.М. Буденного,
194064, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Тихорецкий просп., 3;
e-mail: pavlov-vasilyeva@yandex.ru

Соломатин Дмитрий Владимирович

Слушатель,
Военная академия связи им. С.М. Буденного,
194064, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Тихорецкий просп., 3;
e-mail: soloma-86@mail.ru

Поляков Леонид Леонидович

Слушатель,
Военная академия связи им. С.М. Буденного,
194064, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Тихорецкий просп., 3;
e-mail: shishiky@icloud.com

Кусакин Денис Ирекович

Слушатель,
Военная академия связи им. С.М. Буденного,
1194064, Российская Федерация, Санкт-Петербург, Тихорецкий просп., 3;
e-mail: den.kusakin.87@bk.ru

Аннотация

В условиях проведения Специальной военной операции повышена потребность комплектования видов и родов войск офицерскими кадрами с оперативной тактико-стратегической подготовкой. В настоящее время подготовка данных специалистов, по решению Министерства обороны РФ осуществляется по ускоренной программе обучения, с сохранением общей трудоёмкости и структуры. Также на обучение прибывают офицеры,

непосредственно, с места проведения боевых действий. Таким образом, вышеуказанные обстоятельства могут способствовать развитию синдрома эмоционального выгорания. В статье проведен анализ результатов опроса среди слушателей Военной академии связи с целью выявления ранних проявлений данного синдрома у слушателей в период обучения и последующего контроля данных проявлений. В результате опроса выявлено, что у слушателей прибывших с зоны боевых действий в процессе получения высшего военного образования в мирных условиях, имеется более высокий уровень тревожности, однако, у более половины офицеров, не принимавших участие в боевых действиях, также высокая степень эмоционального напряжения. Полученные результаты свидетельствуют о первых проявлениях синдрома эмоционального выгорания у обучающихся, что снижает боевую готовность личного состава, подрывая тем самым боеспособность Вооруженных сил Российской Федерации.

Для цитирования в научных исследованиях

Колодяжная М.В., Павлов А.Г., Соломатин Д.В., Поляков Л.Л., Кусакин Д.И. Выявление признаков синдрома эмоционального выгорания у слушателей военной академии связи // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2025. Т. 14. № 2А. С. 124-131.

Ключевые слова

Слушатели, синдром эмоционального выгорания, высшее военное образование, СВО, военно-профессиональная деятельность.

Введение

В настоящее время Специальная военная операция (далее – СВО) является самым масштабным военным конфликтом на территории Европы, где театр военных действий составляет более двух тысяч километров [Никонов, 2023]. В условиях такого масштабного военного конфликта возросла необходимость комплектования войск офицерскими кадрами с высшей военно-оперативной подготовкой.

Подготовка личного состава по образовательным программам высшего военного образования с оперативной тактико-стратегической подготовкой осуществляется по военным специальностям и отвечает требованиям подготовки высшего образования – магистратуры.

Основные положения

В связи с условиями проведения СВО возникает низкая укомплектованность войск офицерскими кадрами по востребованным специальностям младшего состава и офицеров органов военного управления. Министерством обороны было принято решение сократить обучение за счет повышения интенсивности освоения основной профессиональной программы, с сохранением структуры и общей трудоемкости программы. Такой формат ускоренного обучения может привести к некоторым негативным последствиям со стороны психического состояния (снижение когнитивных функций, повышенная тревожность, ухудшение самочувствия, раздражительность) и физического (головные боли, повышенное ЧСС, нарушение сна, мышечное напряжение) у обучающихся [Водопьянова, Старченкова, 2008].

Стоит отметить, что военнослужащие принимавшие участие в СВО на территориях Украины, имеют особые права при поступлении в академии для получения высшего военного образования. Непосредственное участие в боевых действиях сопровождается воздействием множества стессогенных факторов. Нахождение в ситуации реальной витальной угрозы возрастает уровень психической напряженности из-за повторяющихся психотравмирующих ситуаций возникает состояние боевого стресса, которое проявляется в ограничении функциональных резервов организма и увеличивает риск дезадаптационных нарушений [Бухияров, Глухов, 2018]. В условиях применения противником современных средств вооружения, оснащённых инфокоммуникационными технологиями, со значительным увеличением дальности огневого поражения,кратно возросла вероятность поражения личного состава, находящегося в глубоком тылу. В таких реалиях военнослужащие наиболее подвержены стрессовому воздействию.

После выхода из зоны боевых действий у военнослужащих могут проявляться психологические реакции, характеризующиеся высоким уровнем психической напряженности, агрессивности, импульсивности, нарушением морально-нравственной ориентации, ухудшении межличностных контактов и проявления аффективного торможения [Шамардина, Ральникова, Орлова, 2023].

Исходя из вышеизложенного, слушатели, проходящие обучение, испытывают удвоенное психическое напряжение, связанное с повышением интеллектуальной нагрузки из-за сокращения сроков обучения (до одного года, вместо двух) и недавнего возвращения с зоны СВО. Объем учебной нагрузки ежедневно составляет 4-5 академических часа с преподавателем, плюс часы самостоятельной подготовки, в течение дня данные формы учебных занятий проводятся в учебных классах. Лишь 4 часа в неделю уделяется практическим занятиям по физической подготовке. Такой сниженный режим двигательной активности, может привести к состоянию гиподинамии, которая усугубляет риск развития психологических расстройств [Юханов, 2022].

Поскольку длительное воздействие стресса приводит к синдрому эмоционального выгорания (далее – СЭВ), нами было проведено исследование с целью выявления ранних проявлений данного синдрома у слушателей в период обучения и последующего контроля данных проявлений. Также для обоснования необходимости введения должностей военных психологов на учебные подразделения слушателей и курсантов.

Согласно описания динамической модели эмоционального выгорания Б. Перлмана и Хайнца Хартмана, авторы выделяют четыре стадии. Первая, проявляется в повышении тревожности, возникшей в результате повышения адаптационных механизмов к условиям военно-профессиональной деятельности. При второй стадии возникает состояние беспокойства или психического напряжения. Третья стадия сопровождается проявлением следующих реакций: физиологические, аффективно-когнитивные, поведенческие. На четвертой стадии возникает, непосредственно, эмоциональное выгорание [Бойко, 1999]

Для реализации исследования применялся опросник «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак), адаптированного под условия военно-профессиональной деятельности, который состоит из 2-х частей – непосредственно опроса и измерения эмоциональных аспектов выгорания, заключающихся в субъективной оценке физических, психоэмоциональных и социально-поведенческих признаков. В опросе приняли участие 74 офицера- слушателя,

проходящие обучение в Военной академии связи, из них: 62 человека, принимавших участие в СВО и других контртеррористических операциях; 10 человек, получивших ранения в ходе проведения СВО; офицеры не принимавшие участие в боевых действиях – 12 человек.

По результатам опроса (таблица 1), у большинства слушателей 78 % (57 чел.) наблюдается высокая степень эмоционального выгорания. Из них 12% (9 чел.) офицеры прибывших с зоны СВО, (в том числе у 6 человек, получивших ранения). И 8% (6 чел.) не принимавших участие в боевых действиях. При таких показателях возможны следующие проявления: отсутствие мотивации, усталость, раздражение, снижение интереса к образовательной деятельности, при этом возникает чувство вины из-за снижения продуктивности.

На стадии легкого выгорания находится 28 % (21 чел.) респондентов. Из них 21 % (16 чел.) офицеры прибывших с зоны СВО, (в том числе у 1 человека, получившего ранения). И 5% (4 чел.) не принимавших участие в боевых действиях. На данной стадии сохраняется мотивация, однако нарастает чувство утомления, снижается производительность и уровень восприятия информации. Из опроса остальных 9 % (7 чел.) респондентов, можно утверждать, об отсутствии симптомов СЭВ, такие как физический дискомфорт и усталость. В результате опроса хронических проявлений выгорания не выявлено.

Таблица 1 – Результаты опроса слушателей

№ п/п	Категории военнослужащих (кол-во чел.)	Уровни эмоционального выгорания согласно опроснику «Экспресс-оценка выгорания» (В. Каппони, Т. Новак)			
		Отсутствие СЭВ	Стадия лёгкого выгорания	На стадии среднего выгорания (истощение)	Хроническое выгорание
1	Принимавшие участие в СВО	4	16	42	0
2	Получившие ранения в ходе СВО	1	1	9	0
3	В боевых действиях не участвовали	2	4	6	0

Таким образом, после участия в боевых действиях в процессе получения высшего военного образования в мирных условиях, военнослужащие, прибывшие на обучение, сразу после СВО имеют более высокий уровень тревожности, которая выражается из-за длительного воздействия стрессогенных воздействий. Между тем у 6 из 10 человек не принимавших участие в боевых действиях тоже наблюдается высокая степень СЭВ, это может говорить о других стрессовых факторов военно-профессиональной деятельности и личных характеристик военнослужащего.

Далее в рамках исследования уровня СЭВ респондентам было предложено произвести субъективную оценку физических, психоэмоциональных и социально-поведенческих признаков эмоционального выгорания, которые они замечают в течении недели рис 3. В результате при оценки физических признаков слушатели больше всего выделяют: чувство утомления 27 % (20 чел.), головную боль 23% (17 чел.) и усталость глаз 20,8 % (15 чел.). Из социально-поведенческих признаков у себя заметили желание изолироваться от окружающих 35% (26 чел.), желание уклониться от ответственности 25 % (19 чел.) и 20 % (15 чел.) пессимистично настроены. Со стороны психоэмоциональной сферы обучающиеся у себя заметили потерю профессиональной мотивации 35 % (26 чел.), 27 % 20 (чел.) разочарованы в окружающих и 27 % (20 чел.) стали агрессивнее, чем обычно.



Рисунок 1 - Результаты субъективной оценки физических, психоземональных и социально-поведенческих признаков СЭВ

Возникновение вышеуказанных признаков, которые не характерны при привычном образе жизни способен привести к расстройству адаптации. Если профилактические меры борьбы со стрессом не помогают (соблюдение режима сна, сбалансированное питание, физическая активность и дыхательная гимнастика), то стоит обратиться за помощью к специалисту.

Заключение

На состояние человека значительное влияние оказывает его профессиональная деятельность. У военнослужащих даже в мирное время выполнение служебных обязанностей протекает в стрессоогенных условиях, где требуется своевременное решение множества поставленных задач. Также в настоящее время получение высшего военного образования в Академиях МО РФ проходит в ускоренном режиме – 1 год, с сохранением интенсивности программы. Большинство слушателей прибыли на обучение с зоны СВО, у некоторых имеются легкие и тяжелые ранения. Помимо этого, нахождение в условиях цифровизации обязывает обрабатывать ежедневно множество информации, в том числе и при обучении с применением передовых технологий. Ко всему этому добавляются ответственность за благополучие своей семьи. Такая напряженная обстановка может привести к СЭВ, тем самым подрывая боевую готовность отдельного военнослужащего, от чего в целом зависит эффективность боеспособности Вооруженных сил Российской Федерации. СЭВ представляет собой состояние эмоционального, психического, физического истощения в результате воздействия постоянного стресса.

Таким образом, к основным причинам, приводящих к СЭВ у обучающихся по программам высшего образования с высшей военной оперативно-тактической подготовкой можно выделить:

- ускоренная программа обучения;
- снижение двигательной активности;
- прибытие на обучение сразу с зоны СВО;
- полученные легких и тяжелых ранения в ходе СВО.

Библиография

1. Байтимилова А.А. Особенности эмоционального выгорания у офицеров силовых структур с различным сроком службы / А.А. Байтимилова, И.Н. Коноплева // Психология и право. – 2020. Том 10. № 4. С. 2-17.
2. Бойко В. В. Синдром эмоционального выгорания в профессиональном общении. – СПб.: Питер, 1999. – 382 с.
3. Бухияров И.В. Формирование посттравматических стрессовых расстройств у военнослужащих в боевой обстановке / И.В. Бухияров, Д.В. Глухов // Медицина труда и промышленная технология. - № 2. - 2018. - С. 10-13.
4. Водопьянова Н. Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. 2-е изд. – СПб.: Питер. – 2008. – 336 с.
5. Никонов В.А. Специальная военная операция и новый миропорядок / В.А. Никонов // Государственное управление. Электронный вестник. - № 99. - 2023. - С. 7-33.
6. Ожерельева И.Г. Профессиональная подготовка специалистов психологической службы вооруженных сил Российской Федерации / И.Г. Ожерельева // Вестник адъюнкта. - № 2 (8). - 2020. - С. 15-25.
7. Феномен эмоционального выгорания военнослужащих в процессе их профессиональной деятельности Мачульская И.А., Беляев Р.В., Машин В.Н. Территория науки. - № 5. - 2015. - С. 72-77.
8. Шамардина, М.В. Методы и приемы психологической помощи участникам боевых действий: монография / Шамардина М.В., Ральникова И.А., Орлова О.А. Алтайский государственный университет. – Барнаул: АлтГУ. - 2023. С. 9-10.
9. Чермянин С.В., Корзунин В.А., Кондратьев А.Ю., и др. Особенности психофизиологического состояния военнослужащих, участвовавших в контртеррористических операциях на Северном Кавказе. (144-151) // Материалы Всероссийской научной конференции «Профилактическая медицина в локальных войнах и вооруженных конфликтах» - СПб., «ФАРМ-индекс», 2009 – 256с.
10. Юханов П.А. Особенности физической подготовки военнослужащих Зенитных ракетных войск воздушнокосмических сил / П.А. Юханов // Сборник статей Научно-практической конференции профессорско-преподавательского и научного составов института за 2021 г. - Том 1. Часть 2. - 2022. - С. 253-258.

Identifying signs of burnout syndrome in students of the military communications academy

Mariya V. Kolodyazhnaya

Instructor of Physical Culture,
Nakhimov Naval School Branch (Sevastopol Military Training Center),
299028, 1 Parkovaya str., Sevastopol, Russian Federation;
e-mail: mk.2022.linkova@bk.ru

Aleksandr G. Pavlov

Senior Lecturer of the Department of Physical Training,
S.M. Budyonny Military Academy of Communications,
194064, 3 Tikhoretsky ave., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: pavlov-vasilyeva@yandex.ru

Dmitrii V. Solomatin

Cadet,
S.M. Budyonny Military Academy of Communications,
194064, 3 Tikhoretsky ave., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: soloma-86@mail.ru

Leonid L. Polyakov

Cadet,

S.M. Budyonny Military Academy of Communications,
194064, 3 Tikhoretsky ave., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: shishiky@icloud.com

Denis I. Kusakin

Cadet,

S.M. Budyonny Military Academy of Communications,
194064, 3 Tikhoretsky ave., Saint Petersburg, Russian Federation;
e-mail: den.kusakin.87@bk.ru

Abstract

In the context of the Special Military Operation, there is an increased need to staff the branches and arms of the military with officers with operational tactical and strategic training. Currently, the training of these specialists, by decision of the Ministry of Defense of the Russian Federation, is carried out according to an accelerated training program, while maintaining the overall labor intensity and structure. Officers also arrive for training directly from the place of military operations. Thus, the above circumstances can contribute to the development of emotional burnout syndrome. The article analyzes the results of a survey among students of the Military Academy of Communications in order to identify early manifestations of this syndrome in students during their training and subsequent monitoring of these manifestations. The survey revealed that students who arrived from the combat zone in the process of receiving higher military education in peacetime have a higher level of anxiety, however, more than half of the officers who did not take part in hostilities also have a high degree of emotional stress. The results obtained indicate the first manifestations of emotional burnout syndrome in students, which reduces the combat readiness of personnel, thereby undermining the combat effectiveness of the Armed Forces of the Russian Federation.

For citation

Kolodyazhnaya M.V., Pavlov A.G., Solomatin D.V., Polyakov L.L., Kusakin D.I. (2025) Vyyavlenie priznakov sindroma emotsional'nogo vygoraniya u slushatelei voennoi akademii svyazi [Identification of signs of emotional burnout syndrome in students of the military academy of communications]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 14 (2A), pp. 124-131.

Keywords

Students, emotional burnout syndrome, higher military education, SVO, military-professional activity.

References

1. Baitimirova A.A. Features of emotional burnout among officers of law enforcement agencies with different service life /A.A. Baitimirova, I.N. Konopleva // *Psychology and Law*. – 2020. Volume 10. No. 4. pp. 2-17.
2. Boyko V. V. Burnout syndrome in professional communication. – St. Petersburg: Peter, 1999. – 382 p. 3. Bukhiyarov

-
- I.V. Formation of post-traumatic stress disorders in military personnel in a combat situation / I.V. Bukhiyarov, D.V. Glukhov // Occupational medicine and industrial technology. - No. 2. 2018. pp. 10-13.
4. Vodopyanova N. E., Starchenkova E. S. Burnout syndrome: diagnosis and prevention. 2nd ed. - St. Petersburg: Peter. – 2008. – 336 p
 5. Nikonov V.A. Special military operation and the new world order / V.A. Nikonov // Public administration. Electronic bulletin. - No. 99. - 2023. - pp. 7-33.
 6. Ober'ereva I.G. Professional training of specialists of the psychological service of the armed forces of the Russian Federation / I.G. Ober'ereva // Bulletin of the Adjunct. - № 2 (8). - 2020. - Pp. 15-25.
 7. The phenomenon of emotional burnout of military personnel in the course of their professional activities Machulskaya I.A., Belyaev R.V., Mashin V.N. Territory of science. No. 5. 2015. pp. 72-77.
 8. Shamardina, M.V. Methods and techniques of psychological assistance to combat participants: a monograph / Shamardina M.V., Ralnikova I.A., Orlova O.A. Altai State University. Barnaul: AltSU, 2023, pp. 9-10.
 9. Chernyanin S.V., Korzunin V.A., Kondratiev A.Yu., and others. Features of the psychophysiological state of military personnel who participated in counter-terrorism operations in the North Caucasus. (144-151) // Materials of the All-Russian scientific conference "Preventive medicine in local wars and armed conflicts" - St. Petersburg, PHARM-index, 2009 - 256c.
 10. Yukhanov P.A. Features of physical training of military personnel of the Anti-aircraft missile forces of the Aerospace forces / P.A. Yukhanov // Collection of articles of the Scientific and practical conference professorial-teaching and scientific staff of the Institute for 2021 - Volume 1. Part 2. - 2022. - pp. 253-258.